

Gemeinsamkeit macht stark

Frau Rosowski, Sie geben Seminare zu dem Thema: »Dein inneres Kind heilen«. Was ist das innere Kind?

In der Kindheit werden Lebensmuster entwickelt, die unser Verhalten noch heute beeinflussen. Dies ist uns oft nicht bewusst.

Wir machen Erfahrungen mit Eltern, Lehrern, Geschwistern und anderen Verwandten.

Das kann positiv sein, wenn wir uns als Kind wohl fühlten und entfalten konnten – aber auch belastend, wenn

wir negative Erfahrungen gemacht haben. Viele von uns haben erlebt, dass wir den Wünschen der Eltern nicht gerecht werden konnten. Wir lernen oft als Kind, dass wir »nur« lieb zu unseren Eltern sein müssen – und dann haben uns unsere Eltern auch lieb. Dies tragen wir aber zum Teil auch noch mit 35 oder 45 Jahren mit uns herum. Wir haben dann immer noch das dauernde Bedürfnis, anderen Menschen gerecht zu werden, um diese Art von Anerkennung zu erfahren. Doch bekommen wir diese Anerkennung wirklich? Wie oft denken wir, »jetzt habe ich mich so abgestrampelt – und was ist nun der Dank dafür?«. Das innere Kind lebt in uns weiter, auch wenn wir erwachsen sind, und prägt unser Denken und Fühlen.

Heißt das, dass man durch Ihr Seminar hauptsächlich familiäre Probleme behandeln kann?

Nein – und das ist ganz wichtig. Meine Seminare wirken in allen Lebensbereichen, in denen wir in blockierenden Mustern festhängen. Ganz gleich, ob das eine gestörte Beziehung zu den

Eltern ist, ob es Angst vor Prüfungen ist, ob es sich um Ehe- und Beziehungsprobleme handelt oder Störungen im Verhältnis zu Vorgesetzten oder Kollegen. Das innere Kind zu heilen bedeutet, sich selbst mit den ureigenen Wünschen und

Qualitäten auseinander zu setzen, um eine neue innere Stärke aufzubauen, die wir in alle Lebensbereiche hinaus tragen können.

Wie läuft ein Seminar bei Ihnen ab?

Ich arbeite mit Wochenendseminaren, damit wir wirklich intensiv und ohne Zeitdruck arbeiten können. Das Seminar beginnt mit einem Begrüßungsritual, in dem ich mich ganz mit meinem Herzen und meiner Offenheit hingebe. Jeder Mensch soll das Gefühl haben, dass er hier an einem Ort der Ruhe, Offenheit – vielleicht sogar einer Art von »Zuhause« ankommen kann. Ein Ort, an dem er angenommen wird, so wie er ist.

Wir betreten gemeinsam meinen Seminarraum, dort liegen auf dem Boden Postkarten mit verschiedenen Motiven. Jeder sucht sich eine Postkarte mit einem

Motiv aus, welches die augenblickliche Stimmung und Gefühlslage widerspiegelt. Bevor die Teilnehmer sich in

der Anfangsrunde vorstellen, lese ich die Gruppenregeln vor. Hier gebe ich manchmal kleine, lustige Beispiele, um etwas besser verständlich zu machen. Ich lese auch noch einen wunderschönen Text vor. Ein Lächeln entsteht auf den Gesichtern und schon ist der Bann gebrochen, es entsteht ein WIR und ein Gruppengefühl. Anschließend stellen sich die Teilnehmer vor, indem sie erzählen, warum sie zum Seminar gekommen sind. Auch Unsicherheiten werden verblüffenderweise geäußert und verfliegen schon in diesem Moment... denn die anderen nicken verständnisvoll. Durch Visualisierungen im entspannten Zustand wird die Sicht zur inneren Seelenwelt möglich. Sie erkennen, was Sie blockiert und unsicher macht. Dann geht es weiter mit der Gestalttherapie – das Wort Gestalt, kann auch ersetzt werden, mit dem Wort Situation. Alte schmerzhaftes Lebenssituationen werden neu geöffnet um diese wieder mit einem befriedigenden Gefühl zu schließen. Diese Gefühle bekommen nun ihren berechtigten Platz, wobei Ihre ganz individuellen Lebensthemen dabei einfließen. Blockaden und Verhaltensmuster hatten einen positiven Sinn. Sie haben Sie als Kind geschützt, doch jetzt blockieren sie sehr

oft im Leben. Manchmal haben die Teilnehmer keinen liebevollen Blick zu Ihrem inneren Kind und im Workshop wird das oft erst bewusst. Alles wird nun mit dem großen Unterschied erlebt, dass wir jetzt in der

Lage sind, Gefühle zu empfinden und auszuleben, die wir uns damals nicht zu zeigen trauten. Da können auch Wut,





MARITA ROSOWSKI
IM ZUKUNFTSBLICK-INTERVIEW

Zorn und Angst zutage treten. Jetzt, in der Gruppe, können wir uns gegenseitig stützen, ja sogar anfeuern und uns gegenseitig ermuntern, die unterdrückten Gefühle herauszulassen.

Wie funktioniert das?

Das funktioniert auch durch einen Perspektivwechsel. Meine Seminarbesucher setzen sich dann auch

mal bewusst auf die Gegenüber-Position und nehmen z.B. den Platz – und die Sichtweise – des Vaters oder der Mutter an. So können wir auch die Sicht anderer Familienmitglieder oder anderer Personen aufgreifen

und uns in deren Lage versetzen. Das führt häufig erst einmal zu negativen Gefühlen, kann aber dann in einen Versöhnungseffekt umschlagen. Denn die negativen Emotionen, die da hochkommen, sind letztlich diejenigen, die wir uns selbst gegenüber haben.



Ist es nicht schwierig, seine ureigenen Sorgen vor anderen Menschen auszubreiten?

Im Gegenteil. Es hört sich jetzt vielleicht so an, dass man da ganz mutig sein muss – aber das ist nicht so. Letztendlich ist es so, dass jeder im Seminar zu

sich nach Hause kommt – und etwas besseres kann einem gar nicht passieren. Sie glauben nicht, wie gut es einerseits tut zu sehen, dass man mit seinen Nöten nicht allein ist. Durch die Gruppenarbeit ermuntern Sie sich gegenseitig. Ich erlebe immer wieder, dass die Menschen nach den Seminaren richtiggehend »schöner« werden. Sie erleben Zuspruch, werden angefeuert, erhalten Komplimente, wenn sie ihre Gefühle herauslassen. Ich habe es sogar schon erlebt, dass eine Frau, die einen Bandscheibenvorfall hatte, später ihre Operation absagen konnte, weil sie gemerkt hat, dass sie einfach auf ihre Bandscheibe »hören« muss, sie ist in einen inneren Dialog mit ihrem Körper getreten. Diese Frau schluckte Tabletten und kam mit krummem Rücken in mein Seminar – nach zwei Stunden ging sie mit geradem Kreuz zu mir und sagte, »es geht mir wunderbar.«

Marita, wir danken Ihnen fürs Gespräch!



Kommt es zu einer heilenden Wirkung auch nach dem Seminar?

Unbedingt. Das ist das Faszinierende. Meine Seminarteilnehmer sind nach dem Seminar in der Lage, gestärkt wieder »nach draußen« zu gehen und dann z.B. ganz neue Grenzen zu setzen. Eine Kundin berichtete mir nach

Hier ein paar authentische Berichte von Marita Rosowkis Kunden:

Martina aus Mannheim:
Liebe Marita, ich habe dir soviel zu verdanken. Unser gemeinsames Wochenende hat mir so viel Kraft und Zuversicht für meine Zukunft gegeben. Du hast mir zu so vielen Erkenntnissen verholfen und hast mir den Weg in eine glückliche Zukunft gezeigt.

Melanie aus Berlin
Hallo liebe Marita, der Workshop hat meine Erwartungen weit übertroffen. Nie hätte ich mit einem solchen Durchbruch gerechnet. Deine Fähigkeit im rechten Zeitpunkt zu erfüllen, was gerade das Richtige ist, um mich weiterzubringen, hat mich sehr beeindruckt. Schöne lange habe ich mich nicht mehr so glücklich gefühlt. Herzlichen Dank dafür, mach weiter so und viel Erfolg!

Conny aus Berlin
Liebe Marita, ich bin sehr froh, dass ich mich entschieden habe, an deinem Workshop am 16. November teilzunehmen. Ich hatte keine richtige Idee, was mich erwarten könnte und war zunächst überrascht und dann von dir absolut überzeugt. Du verfügst über Kompetenzen, die mich ins Staunen bringen. Mit ungeheuer sensiblem Gespür erfasst du das Kernthema unserer Leben und gibst uns ein Ventil für unsere Emotionen. Ich danke dir sehr, und es wird nicht mein letzter Workshop sein.

Barbara aus Berlin
Durch deine Hilfe durfte ich mit 58 Jahren zum ersten mal in meinem Leben meine Wut spüren und zulassen. Danke für deinen Mut und deine Liebe, dass du mir den Rahmen in dem Wochenend-Workshop dafür gegeben hast. Viele wollen die Wut nur zudeckeln und dir klar machen, dass man in Liebe aufeinander zugehen soll. Aber das ist erst möglich, wenn die Wut akzeptiert und ausgesprochen ist, dann kann eine Versöhnung eher möglich sein. Es war wieder ein so herzliches Wochenende. Das Gesetz der Resonanz sagt: »Gleiches zieht Gleiches an« und so denke ich, du mit deiner großen Liebe ziehst auch Menschen an, die auch in die Liebe kommen wollen.